

Centre de Méditation Kadampa Metz Décembre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
01	02	03	04	05	06	07
Célébration du Dharma Transmission des bénédictions d'Avalokiteshvara (1000bras) CMK France	16h00-17h20 JQES	16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES (tsog) 18h45-20h45 PF	08h45-13h00 PFE 14h30-16h30 Voie Rapide avec méditation guidée	10h30-11h45 Enseignement Gestion des émotions
08	09	10	11	12	13	14
12h30-12h45 Méditation 14h00-15h00 Tara 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	08h30-10h30 La Voie Rapide 12h30-13h00 Méditation 16h00-17h20 JQES ---- 19h30-20h45 MULHOUSE Enseignement	18h00-19h45 OGS (tsog) ----- 19h30-20h45 STRASBOURG Enseignement	16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES (tsog)	Week-end : Tourner la page, s'ouvrir à de nouveaux possibles avec Guèn K Tonpa : 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h-16h15 Séance 3	Week-end : Tourner la page, s'ouvrir à de nouveaux possibles avec Guèn K Tonpa : 10h-11h15 Séance 1 11h45-13h Séance 2 15h-16h15 Séance 3
15	16	17	18	19	20	21
Retraite non guidée Vajrassattva 09h15-10h45 Séance 1 14h00-15h30 Séance 2 16h00-17h30 Séance 3 ---- 12h30-12h45 Méditation 18h30-19h15 Méditation 19h45-21h Enseignement ---- 19h30-20h30 SAINT AVOLD Enseignement	Retraite non guidée Vajrassattva 09h15-10h45 Séance 1 14h00-15h30 Séance 2 16h00-17h30 Séance 3 ---- 12h30-13h00 Méditation	14h-15h Powa 16h00-17h30 Joyau du cœur avec méditation guidée	10h15-11h45 : Sodjong 16h00-17h20 JQES 18h30-19h15 Méditation 45 min	16h00-17h20 JQES	Vacances	
22	23	24	25	26	27	28
Vacances						
29	30	31	01	02	03	04
Vacances						

PF : PROGRAMME DE FONDATION| PFE : PROGRAMME DE FORMATION DES ENSEIGNANTS PRIÈRES BOUDDHISTES OUVERTES À TOUS - JQES : JOYAU QUI EXAUCE LES SOUHAITS, TARA : LIBÉRATION HORS DE LA DOULEUR, PPM : PRIÈRES POUR LA PAIX DANS LE MONDE, OGS : OFFRANDE AU GUIDE SPIRITUEL, TM : TAMBOUR MÉLODIEUX, TSOG : OFFRANDES DE NOURRITURE, POWA : PRIÈRE POUR LES DÉFUNTS, SODJONG : PRATIQUE POUR LES PERSONNES ORDONNÉES *Réservé aux personnes qui ont reçu les transmissions de Hérouka et Vajrayogini